

# そよ風



ナースステーション  
循環器科 小児科 内科



【特集】

## 管理栄養士のちょっとしたいいはなし ～尿酸値について～

栄養課 課長 のどはら 咽原 かずみ 和美

【TOPICS】

表紙の“あの人”

にっせき川柳〈秋の陣〉

外科医紹介

インフルエンザワクチン接種開始のお知らせ

出前講座のお知らせ

表紙の“あの人”

【特集】

ちょっと

管理栄養士のいいはなし  
～尿酸値のこと～



栄養課 課長  
のどはら かずみ  
咽原 和美

今年も暑い夏が終わり（まだ残暑きびしい日もありますが）幾分か朝夕は過ごしやすくなってきました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とはよくいいますが、ビールを片手にラグビーやバレーボール中継を観戦されている方も多いのではないのでしょうか。

ひと昔前は、痛風は「ぜいたく病」などといわれ、“風が吹いても痛い”ということからつけられたともいわれています。この痛風の原因といわれている高尿酸血症は、生活習慣病である肥満・脂質異常症・高血圧などと深く関係しています。これらの疾患が増えてきている現在では、もはや「ぜいたく病」ではなく「国民病」として認識されるようになってきました。生活習慣を見直すには、運動ももちろん大事ですが、まずは日々の食事の改善を心がけ、尿酸値を上げる要因を減らしましょう。尿酸値を下げる食生活は、他の生活習慣病もあわせて改善してくれます。



食事改善ポイント

- 食べ過ぎに注意（肥満の解消）  
食事全体のカロリーを抑えて、バランスのよい食事を心がけましょう。プリン体を多く含む食品については食べ過ぎ注意。
- アルコールの摂取はほどほどに  
ビールに限らず、どんなアルコール類も尿酸値を上げる作用があります。飲み過ぎにはご注意ください。
- 十分な水分補給  
水分制限の指示を受けている場合を除き、1日2L以上を目安に、こまめに水分をとりましょう。

プリン体を多く含む食品



鶏・豚・牛などのレバー



青魚



イカ

参考：日本食品標準成分表 2010、高尿酸血症・痛風のガイドライン第2版 2010、金子希代子先生提供データ



生理検査室からひとこと  
瀬戸 課長



痛風の痛みの原因は、関節内にたまった尿酸塩結晶です。血清尿酸値が正常化（3.4～7.8mg/dl）しても関節内に尿酸塩結晶が残っている間（消失まで2年ほどかかります）は痛風発作を起こすことがあります。痛風発作かどうか判断に迷う場合には、超音波検査で関節内の尿酸結晶や炎症を観察することができます。



尿酸結晶



南6階病棟 看護師  
かみもと しみや  
紙本 史也

私の勤務する南6階病棟は、主に循環器内科や小児科の患者さんが入院されます。心臓病で入院された患者さんには、退院後の再発予防や社会復帰を支援するために心臓リハビリテーションなども行っています。

庄原という寒い地域では、特に冬場の急激な気温変化は心臓に大きく影響を与えます。普段の生活の中でどこに病気のリスクがあるのか、こういった点に気を付ければよいかを日々患者さんと一緒に考えています。

表紙のドラえもんは、病棟のマスコットで、いつも笑顔でお子さんを出迎えてくれています。



南6階病棟スタッフ一同

にっせき山柳  
〈秋の陣〉

現在、中央玄関エントランス付近に掲示しております患者様からのこのころの一句をご紹介します。

車イス押す  
優しい仕草  
息子かな？

平均値  
賛言わず  
検査結果

友人と会い  
病名と内服の数  
競いあう

葉きれ  
ここに来たくもあり  
来たくもなし

今後不定期に掲載いたします。皆さんの心のこもった一句をお待ちしております。



令和元年10月に  
就任した医師を紹介



外科医師  
おかだ かずひろ  
岡田 和大

▶ 基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

▶ 患者さまの権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に務めます。

- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
- 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
- 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
- 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利（セカンドオピニオン）があります。
- 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
- 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
- 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。



ハートラちゃん



# インフルエンザワクチン接種開始のお知らせ

## 一般の方(高校生以上)

### 【接種方法】

予約はおとりしていませんので、かかりつけの診療科（眼科・耳鼻咽喉科を除く）を受診の際にご相談ください。当院にかかりつけの診療科がない方は、「内科新患」を受診していただき医師へご相談ください。

### 【接種期間】

令和元年10月10日(木)  
～12月25日(水)まで



### ＜お問い合わせ先＞

庄原赤十字病院 医療社会事業部  
電話 0824-72-3219 (直通)

## お子さま(生後6ヶ月～中学生)

### 【予約方法】

月曜日・水曜日・木曜日・金曜日  
15:00～16:30の時間帯にお電話ください。  
※予防接種は水曜日のみ(時間13:30～14:00)  
※小児科外来で行います。

電話 0824-72-3111

### 【予約期間】 令和元年12月6日(金)まで

【接種期間】 令和元年10月16日(水)  
～12月25日(水)まで

### 他のワクチンと同時接種希望の方

月曜日の13:30～15:00の時間帯にお電話ください。  
電話 0824-72-3140

## 令和元年度

## 出前講座 (～11月末まで)



### 総領

#### ▶骨粗しょう症について

～骨のために、今の私にできること～

開催日 令和元年 10月25日(金)  
10:00～11:30

場所 総領自治振興センター

対象者 一般住民(主に高齢者)

講師 骨粗鬆症マネージャー  
中間 章子看護師、黒田 壘放射線技師  
重政 光彰管理栄養士

### 庄原

#### ▶糖尿病予防について

開催日 令和元年 10月25日(金)  
14:00～15:30

場所 庄原保健福祉センター

対象者 一般市民

講師 糖尿病療養指導士  
松井 理香看護師

### 口和

#### ▶気になる尿の話

～尿もれ・過活動膀胱等の対応～

開催日 令和元年 10月28日(月)  
13:30～15:00

場所 口和保健福祉センター

対象者 一般市民

講師 第一泌尿器科副部長  
前原 貴典医師

### 高野

#### ▶高血圧対策

～脳卒中・心筋梗塞を防ぐために～

開催日 令和元年 10月31日(木)  
13:30～15:00

場所 高野保健福祉センター

対象者 地域住民

講師 循環器内科  
小武 瑠道医師

### 東城

#### ▶末期がん患者へのケアについて

開催日 令和元年 11月19日(火)  
14:00～15:00

場所 東城支所 1階保健指導室

対象者 医療・福祉・保健・介護関係者

講師 緩和ケア認定看護師  
木村 洋子看護師

### 口和

#### ▶骨粗しょう症の話

～骨々(こつこつ)元気を積み重ねる方法～

開催日 令和元年 11月27日(水)  
13:30～15:00

場所 口和保健福祉センター

対象者 一般市民

講師 骨粗鬆症マネージャー  
有馬 理恵看護師、畠 誉晋理学療法士  
重政 光彰管理栄養士

### 高野

#### ▶生活習慣病と認知症

開催日 令和元年 11月27日(水)  
13:30～15:00

場所 高野保健福祉センター

対象者 地域住民

講師 認知症看護認定看護師  
西野 沙緒里看護師

### 庄原

#### ▶骨粗しょう症について

開催日 令和元年 11月29日(金)  
14:00～15:30

場所 庄原保健福祉センター

対象者 一般市民

講師 骨粗鬆症マネージャー  
大下 泰江看護師、安井 哲士放射線技師  
三戸 菜由美薬剤師

### 各講座お問い合わせ

庄原市 保健医療課 健康推進 0824-73-1255  
東城支所 市民生活室 保健福祉係 08477-2-5131  
口和支所 地域振興室 市民生活係 0824-87-2112  
高野支所 市民生活室 市民生活係 0824-86-2115  
総領支所 地域振興室 市民生活係 0824-88-3063